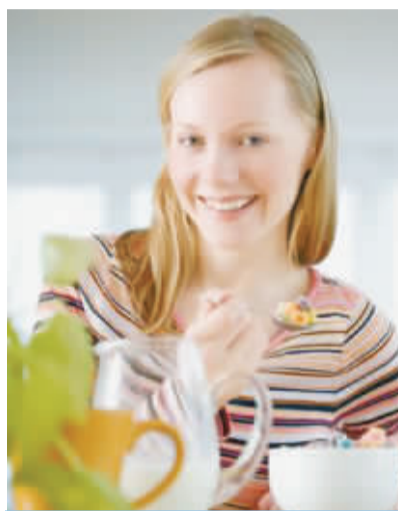


今日关注

□ 记者 杨寒冰 实习生 王晓维

近日,一张维生素功能对照表在网上疯传,营养师提醒——

以表对症不可靠



洛阳脑病医院脑瘫科协办
电话:63970111

“眼睛干涩是缺乏维生素 A 和胡萝卜素,口臭是缺乏维生素 B6 和锌,“牙齿不坚固是缺乏维生素 A、钙、铁……”最近,一张维生素功能对照表在网上被网友疯传,许多人将其奉为“圣经”,并“对号入座”。

仅凭一张表,就能判断自己的健康状况吗?市中心医院营养科医师、营养学硕士研究生田俊梅说,维生素功能对照表本身是正确的,但是并不能作为判断身体状况的唯一依据,对于维生素的态度应是,缺乏时适量补充,不缺乏时靠科学饮食来摄入。

当身体出现一些症状时,并不一定是某种维生素或微量元素缺乏导致的,也可能由多方面的原因引起。一般情况下,当人体严重缺乏维生素 A 或胡萝卜素时,会出现眼睛干涩的症状,但眼睛干涩并不一定是缺乏维生素或微量元素造成的,还有可能是因为肝脏不好、肝火太旺或用眼过度引起的。如果是因为肝火太旺、用眼过度引起的眼睛干涩,即便补充维生素 A 或胡萝卜素,效果也不一定好。

眼睛干涩的人,如果需要补充维生素 A

或胡萝卜素,一定要谨遵医嘱或按照说明书上的剂量服用。服用一段时间后,眼睛干涩症状改善不明显的,则要考虑是否用眼过度或肝脏问题引起眼睛干涩。

通常,单独服用一种维生素或微量元素效果并不明显,因为有些维生素或微量元素需要互相作用,人体吸收效果才好。需要服用维生素或微量元素者,最好找专家进行咨询,多种维生素或微量元素搭配使用。

田俊梅说,一般情况下,饮食多样化、营养均衡的人,不会出现维生素或微量元素缺乏的症状,只有长期饮食不均衡、营养不全面的人才可能出现维生素或微量元素缺乏症状。

需要补充维生素和微量元素的人,切记不要过量服用,长期、超剂量服用维生素或微量元素,会对人体健康造成伤害。

田俊梅提醒,夏秋之交,市民应注意饮食安全,多吃应季、新鲜食物,保证维生素、微量元素的摄入,熟食放置 4 个小时以后最好不要再用,冰箱内的食物一定要热透后再食用。

身边提示

用好“生物钟” 药效将倍增

研究表明,在一天之中,人体的体温、心率、呼吸、血压以及激素分泌等都会因时间不同而产生差异。因此,身体在不同时间对药物的需求和吸收程度也会有所不同。如果掌握了这些规律,选择最佳的服药时间,往往能起到事半功倍的效果。

肾上腺皮质激素类药: 早上 8 点钟左右

人体激素分泌有一定规律,一般来说,上午分泌得多一些,下午则相对少一些。通常情况下,服用强的松等肾上腺皮质激素药,在早上 8 点钟左右服用效果最好。

中效胰岛素类药: 晚上 10 点半左右

因为生物钟的效应,每天凌晨 4 点左右,人体的生长激素、糖皮质激素等就开始分泌了,这就会引起血糖升高。为了维持正常血糖水平,人体对胰岛素的需求就会相应增加。需要注射胰岛素的糖尿病患者,可以在头一天晚上 10 点半左右注射一些中效胰岛素,这样到凌晨三四点钟的时候,正好可以达到峰值,起到控制血糖的效果。

治类风湿类药: 清晨起床 之后

患有类风湿性关节炎的患者,往往会感觉清晨起床时疼痛最厉害。这是因为夜间人体的新陈代谢功能会减弱,代谢的废物不能及时排掉,从而使得炎症介质聚集。到了清晨,关节红肿疼痛的症状自然会加重。鉴于此,可以将服药时间提前一些,或者干脆早起即服。不过需要注意的是,止痛药一般会刺激胃肠,所以尽量不要空腹服用。

长效降压类药: 早晨 8 点 钟之前

研究表明,人体的血压在一日内会呈现规律性的变化,正常情况下在上午 9 点~10 点和下午 4 点~6 点达到高峰值。短效降压药起效快,但作用时间不长,比如硝苯地平(心痛定)等,需要一日服用 3 次;中效降压药,比如非洛地平(波依定),也需要一日服用两次,患者很容易出现漏服现象;而长效降压药,比如苯磺酸氨氯地平(络活喜),一般在服用两小时以后发挥作用,并且能够维持降压疗效达 24 小时以上,所以每天服用一次就可以了,而且最好在早晨 8 点以前服用。(贺军成)



健康提示

处暑暑气止 锻炼正当时

□ 记者 崔宏远

处暑将至,天凉好个秋。随着昼夜温差逐渐变大,消化道疾病、皮肤病、关节疾病、心脑血管疾病等一些常见病也进入了高发期。专家提醒:市民应遵循“日不敞胸,夜不露肚”的原则,注意保暖,且要加强户外运动,增强自身免疫力,提防秋季易发病侵袭。

秋季运动要遵循循序渐进的原则,让身体逐渐适应运动强度。河科大二附院中医科主任赵东鹰指出,秋季是“养收”的季节,此时运动量不宜过大,以防出汗过多造成阳气耗损。在每次锻炼前,市民还要做好热身运动,避免关节韧带或肌肉拉伤。

河科大二附院消化内科主任李忍萍表示,立秋后气温多变,免疫力较弱的市民容易被一些消化道疾病盯上,最常见的是秋季腹泻和消化道溃疡,致病原因主要是饮食不卫生,造成“病从口入”。

此外,河科大二附院皮肤科主任李永锐指出,随着天气转凉,还要当心荨麻疹、湿疹等皮肤病。市民应逐渐改变生活习惯,如减少秋季洗澡的次数,少吃辛辣刺激的食物,多喝水,多吃新鲜蔬果等。

专家忠告

五种常见病都因“不会吃”

享受美食是人生的一大乐事,但是如果饮食的时机和方法错误,可能对身体造成非常大的隐患,许多常见病跟不正确的饮食方式有密切的关系。

不吃早餐——胃不好难长寿

不吃早餐会严重伤胃,使你无法精力充沛地工作,而且还容易“显老”。德国研究人员在对 7000 名受调查者的长期跟踪后发现,习惯不吃早餐的人占到了 40%,而他们的寿命比其余 60% 的人平均缩短了 2.5 岁。一所大学在一次对 80~90 岁老年人的研究中发现,他们长寿的共同点之一是每天吃一顿丰盛的早餐。早餐食物应尽量做到可口、开胃,在食物的选择上要注意干稀搭配,荤素兼备。

晚餐太丰盛——肥胖失眠来找你

傍晚时血液中胰岛素的含量为一天中的高峰,胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁和腹壁上,晚餐吃得太丰盛,久而久之人就会肥胖起来。同时,持续时间较长的丰盛晚餐,还会破坏人体的生物钟,容易使人患上失眠。

晚餐一定要偏素些,尤其应多摄入一些新鲜蔬菜,尽量减少摄入过多的蛋白质、脂肪类食物。晚餐要少吃,一般要求所供给的热量不超过全日膳食总热量的 30%。

嗜饮咖啡——心脏病易缠身

嗜饮咖啡容易患心脏病。咖啡中含有高浓度的咖啡因,可使心脏功能发生改变并使血管中的胆固醇增高,所以为了健康,大家还是少喝些咖啡为好。

大量喝酒——患上酒精肝

大量或经常饮酒,会使肝脏发生酒精中毒而致发炎、肿大,影响生殖、泌尿系统。要喝酒就得先学会怎么喝。从健康角



度看,以饮红葡萄酒为优。每天下午两点以后饮酒较安全,因为上午胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低,饮用等量的酒,较下午更易吸收,对肝、脑等器官造成较大伤害。

此外,空腹、睡前、感冒或情绪激动时不宜饮酒。一个体重 60 公斤的人每天摄入的酒精量应限制在 60 克以下。

从酒精的代谢规律看,最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物,切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒,因为此类熏制食品含有大量色素与亚硝酸盐,与酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

吃生食贪新鲜——寄生虫体内钻

经常吃生食容易导致各种寄生虫病。如果喜欢新鲜的食物,最好每天饮用新鲜蔬菜汁和果汁。凉拌新鲜蔬菜时,可适量加醋,少放盐。先吃水果等生食,然后再吃熟食,还不会出现白血球增高的现象。(一名)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838